

給食紹介

令和 7年 6月 16日(月)

コッペパン 牛乳
鶏肉と大豆のトマト煮
小松菜サラダ

安中市内で栽培の
『新たまねぎ』『トマト』使用



☆地産地消

地場産給食

今日の『鶏肉と大豆のトマト煮』は、『ポークビーンズ』の豚肉を鶏肉に替えて調理しました。安中市内で栽培された“たまねぎ”“トマト”をたっぷり使用して、じゃがいも、ニンニク、生姜と鶏肉、ウィンナーに、乾燥大豆を何回か煮こぼした“大豆”と一緒に煮こみました。

“大豆”は、“畑のお肉”といわれるように、植物性のたんぱく質が豊富です。鉄分やビタミン、食物繊維も含まれます。栄養満点なうえに、よく噛んで食べると歯と口の健康維持、脳が活性化されるなど、私たちにとってとても良いことづくしです。意識してよく噛んで食べましょう。

☆自分の体は自分で食べたものからつくられる☆